

さあ続けよう！ 運動継続カレンダー

(糖尿病ネットワーク 運動療法情報ファイル)

運動を続けるコツは、記録することです。
この用紙を印刷し、**週3回以上の◎、○**を
目指しましょう！

あなたの運動開始年月 20__年 __月

今月	目標	今月測定値	目標欄
月 / 月 ヶ月目	体重 : _____ kg HbA1c: _____	体重 : _____ kg(月末) HbA1c: _____	◎: _____ ○: _____ △: _____ ×: 運動できなかった

日	月	火	水	木	金	土
				__日	__日	__日
__日	__日	__日	__日	__日	__日	__日
__日	__日	__日	__日	__日	__日	__日
__日	__日	__日	__日	__日	__日	__日
__日	__日	__日	__日	__日	__日	__日
__日	__日	__日	__日	__日	__日	__日
__日	__日	__日	__日	__日	__日	__日

__月 運動成績記録

◎	○	△	×
日	日	日	日

運動療法における適度な脈拍数の目安

59歳以下……120拍/分

60歳以上……100拍/分

※運動療法を行う際は、主治医に相談し、
自分に適したプログラム、強さで行いましょう。

※◎、○の合計が15日以上になるよう目指しましょう！

制作：©糖尿病ネットワーク